

二年級疫情期間學生居家體育課課程內容(2021/6/7-2021/6/11)

(1) 首先找一個空間做〈熱身舞蹈〉

<https://www.youtube.com/watch?v=cuLmqUTImek>

(2) 原地跳繩一分鐘，共三趟，若家中無跳繩，則以開合跳代替。

1. 以上做完休息約 3-5 分鐘，記得補充水分喔~

2. 現在開始跟著影片一起闖關吧!

第一個影片總共有四關，來玩看看會發生什麼事~

請參考影片檔

https://www.youtube.com/watch?v=DO-R5EfG_N4

溫馨提醒：休息一下，繼續闖關。

第二個影片有五個關卡喔~加油!

<https://www.youtube.com/watch?v=wu--9fOkOJM>

3. 收操

<https://www.youtube.com/watch?v=WUIS0mHAwpE>

運動後收操很重要喔~